- Необходим набор цветных столовых приборов и посуды (красный, зеленый и т. д., который выделяется на фоне стола или подноса – человек с деменцией не видит белую кашу на белой тарелке);
- Чтобы предотвратить обезвоживание, поместите бутылки с напитками и стаканы на видном месте, жидкость может быть окрашена (например, в красновато-розовый);
- По возможности используйте туалет открытой планировки с унитазом в поле зрения человека. Таким образом, человек с деменцией может легко найти его и дойти туда вовремя;
- В туалете используйте контрастное сидение для унитаза и цветную кнопку унитаза в туалете;
- На очень поздних стадиях деменции люди могут не узнавать себя, глядя в зеркало, поэтому рекомендуется снимать или закрыть зеркала.

Поощряйте полезную деятельность и пребывание на свежем воздухе

Вовлечение в полезную деятельность важно для поддержания качества жизни людей с деменцией. Значимые действия создают приятные переживания: стимулирую больного на общение, поддерживают чувство принадлежности и автономности и поддерживают его идентичность.

- Поскольку у людей, больных деменцией, обычно сохраняется долговременная память, используйте опыт и инструменты, которыми больной пользовался ранее (швейную машинку, пишущую машинку, инструменты и т.д.), для организации повседневных дел;
- Просмотр семейных фотографий помогает сохранить личность, а также является хорошим упражнением для памяти;
- В случае более тяжелой степени деменции хорошо использовать подушки или передники с заданиями;
- Для поддержания благополучия людей, страдающих деменцией, важно обеспечить доступ к природе и выходу на свежий воздух. Возможность выйти во двор или на природу (доступ к растениям, цветам, воде и дикой природе) имеют большое значение.

Для обеспечения безопасности рекомендуется использовать огороженный двор с извилистыми дорожками в саду. Важно иметь место для отдыха в саду (скамейки, беседки) и укрытые места, которые обеспечивают достаточную активность для больного (например, сарай или небольшой курятник в саду). Грядки для выращивания растений и цветов в саду лучше сделать на приподнятых ящиках. Дорожки должны быть свободны от препятствий, а также следует избегать покрытия из гравия и натуральных камней, так как они не подходят для проезда инвалидных колясок. Деревянное покрытие также опасно, потому что оно также становится скользким от дождя.

Компетентный центр деменции предлагает **персональные консультационные услуги** и **экспертные консультации для людей**, больных деменцией, в отношении создания правильной окружающей среды и видов деятельности.

Для ухаживающих за больными с деменцией мы рекомендуем принять участие во встречах **групп поддержки** или **тематических выездных встречах**: подробная информация на интернет странице www.eludementsusega.ee.

Для получения дополнительной информации свяжитесь с нами по электронной почте info@eludementsusega.ee или позвоните на справочный телефон по теме деменции 644 6440

www.eludementsusega.ee/ru

Dementsuse Kompetentsikeskus

Организация среды, окружающей больного деменцией

Инфолиния по вопросам деменции 644 6440

info@eludementsusega.ee

www.eludementsusega.ee

Рекомендации по адаптации окружающей среды как дома, так и в учреждении по уходу

Синдром деменции приводит к ухудшению памяти и других умственных способностей. Важно адаптировать физическую среду для поддержания качества жизни и наилучшего ухода за людьми с деменцией. Поскольку навыки повседневной жизни людей с деменцией со временем уменьшаются, адаптация среды должна учитывать изменения в состоянии больного и при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

Создание безопасной среды и снижение риска падений

- Удалите незакрепленные ковры; используйте нескользящее напольное покрытие без узоров и теней;
- Ступеньки на лестнице нужно пометить ярким цветом;
- Используйте поручни, которые контрастируют со стеной – например, ярко-красные перила на белой стене;
- Убедитесь, что туалеты, ванные комнаты и другие зоны с повышенной влажностью имеют нескользящие поверхности;
- Удалите старые и опасные лекарства из ящика и храните бытовую химию в закрытом шкафу; удалите токсичные растения из комнаты; используйте самовыключающееся бытовые приборы и электроприборы (например, монитор работы плиты) и автоматический регулятор температуры водопроводной воды;
- При необходимости обеспечьте человека с деменцией вспомогательными средствами для передвижения;
- Избегайте установки мебели с острыми краями, например, замените стол с острыми краями на овальный или круглый стол;
- Избегайте отблесков от осветительного устройства и прямого направленного света на кровать или кресло, отдавайте предпочтение рассеянным источникам света;
- Используйте выключатели света с подсветкой, которые выделяются своей контрастностью;
- Очень важно, чтобы источников света было достаточно много, особенно на лестницах и у дверей. Используйте источники света с детектором движения, поскольку люди, страдающие деменцией, не могут планировать процесс включения света или не могут найти выключатель. Лампа с детектором движения может быть полезна, например, при поиске туалета ночью;
- Оттенок света должен быть теплым, а не холодным синим. При установке источников света убедитесь, что нет теней или темных углов, используйте потолочный свет в сочетании с настенными точечными светильниками;
- Окна, которые можно открыть только частично (например, только в положение вентиляции), безопаснее, чем окна, которые можно открыть полностью.
- Если риск падения с кровати особенно велик, следует рассмотреть возможность размещения матраса или мягкого коврика перед кроватью. Рекомендуется носить трусы с защитным слоем вокруг таза, чтобы смягчить последствия падения;
- Рекомендуется носить обувь с фиксирующейся пяточной частью (с закрытой пяткой или ремешком), чтобы избежать запутывания и спотыкания в собственной обуви.

Поддержка ориентации в пространстве и времени

Людям с деменцией трудно ориентироваться во времени и своем месторасположении, так как они часто пребывают в мире прошлого и могут стремиться пойти в какое-либо место, связанное с ролью, которые они выполняли в прошлом (например, отправиться забирать ребенка или ухаживать за животными).

- Если человек с деменцией все еще активен, и может быть дезориентирован, положите записку с контактами в его карман или кошелек. По ним можно будет связаться с вами в случае, если
- В гостиной должно быть достаточно места для передвижения и возможности ходить;
- Стол для проведения мероприятий должен быть удобно расположен и зафиксирован на высоте, подходящей для пододвигания к ней инвалидной коляски;
- Рекомендуется пользоваться музыкальным центром для прослушивания музыки и аудиокниг.

Способность справляться с повседневной деятельностью

- Надписи должны быть контрастными, достаточно большими и однозначно понимаемыми, поскольку деменция ухудшает способность отличать важную информацию от ненужной, а также обрабатывать полученную информацию (например, локализацию объектов в комнате, отличие от фона, восприятие глубины);
- Идентифицировать вещи и быстрее их находить помогут наклейки с надписями, их нужно расклеить по мере необходимости (например, наклеивать ярлыки или картинки с их содержимым на ящики);
- К самым важным предметам (таким как ключи и кошелек), могут быть прикреплены датчики для того, чтобы их было легче найти. Часто используемые предметы – такие как очки и мобильные телефоны – лучше носить на ленте на шее или в специальной сумочке, которую тоже можно повесить на шею;
- Чтобы упростить использование телефона, вы можете найти в продаже специальные адаптированные телефоны. Чтобы сделать звонок через них, достаточно нажать на изображение близкого человека. Прямой набор номера также упрощает использование обычных мобильных телефонов;
- Для действий, состоящих из нескольких шагов (таких как звонок по телефону, управление пультом телевизора), может помочь написание кратких и конкретных письменных инструкций. Пронумеруйте все шаги и поместите руководство на место, где ваш близкий может найти его;